



## PROGRAMMA zomer 2025

### Herstelacademie in de wijk Charlois

De Herstelacademie Charlois biedt een veilige plek waar je kunt werken aan je herstel. Je kunt bij ons terecht zonder verwijzing en het kost niets.

Bij de Herstelacademie draait het om ervaringen delen en van elkaar leren. Dit heet 'peer support'. Deelnemers helpen elkaar door hun verhalen te delen. Bij ons vind je herkenning en erkenning. Wij geloven dat herstel makkelijker gaat als je het samen doet. Iedereen is welkom, of je nu net begint of al langer bezig bent met herstel. Bij ons vind je altijd steun en begrip.

#### Meer informatie en aanmelden

Heb je vragen of wil je meer informatie? Neem contact met ons op! Direct aanmelden kan per e-mail of telefonisch. We plannen graag een vrijblijvend kennismakingsgesprek om jouw wensen en hersteldoelen te bespreken. Je bent ook altijd welkom om direct aan te sluiten bij bijvoorbeeld de herstelgroepen of andere activiteiten. Na het kennismakingsgesprek ontvang je een overzicht van herstelactiviteiten die bij jou passen.

#### Adres:

Huis van de Wijk Carnisse  
Texelsestraat 18  
3083 PW Rotterdam

Huis van de wijk Het Middelpunt  
Slinge 250  
3085 EX Rotterdam

Huis van de wijk Oud-Charlois  
Clemensstraat 111  
3082 CE Rotterdam

#### Contactpersonen:

Marrig van der Werf, coördinator  
T: 06-17785818  
E: [marrig.vanderwerf@wморadar.nl](mailto:marrig.vanderwerf@wморadar.nl)

Welmoed Groot Kormelink,  
Ervaringsdeskundige  
T: 06-57848296  
E: [welmoed.grootkormelink@wморadar.nl](mailto:welmoed.grootkormelink@wморadar.nl)

Website: [www.deherstelacademie.nl](http://www.deherstelacademie.nl)  
E-mail: [charlois@deherstelacademie.nl](mailto:charlois@deherstelacademie.nl)

'Herstelacademie in de wijk' is een initiatief van:

## PROGRAMMA zomer 2025

Bij de Herstelacademie hebben we verschillende soorten activiteiten: herstelgroepen, cursussen, trainingen, oriëntatie-activiteiten en eenmalige themabijeenkomsten. Herstelgroepen hebben een vrije inloop, aanmelden is niet verplicht maar mag natuurlijk wel. Voor cursussen, trainingen en themabijeenkomsten is aanmelden wel nodig. Hieronder vind je een overzicht van onze activiteiten:

GROEP	DAG	TIJD	START	AANTAL	HUIS VAN DE WIJK
<b>Creatief in herstel</b>	Ma	13:00 – 14:30	Elke week	Doorlopend	Carnisse
<b>Herstelervaringen delen</b>	Ma	14:30 – 16:00	Elke week	Doorlopend	Carnisse
<b>Themabijeenkomst</b> 1. AI 2. Naasten in herstel 3. Psychose gevoeligheid 4. Thema naar keuze	Di	10:00 – 12:00	12 augustus 26 augustus 9 september 23 september	4 keer	Carnisse
<b>Werkgroep Herstel Werkt!</b>	Di	10:00 – 12:00	1 keer per 2 weken		Carnisse
<b>Starten met herstel</b>	Di	13:00 – 14:00	Start 5 aug en 16 sep	3 keer	Carnisse
<b>Herstelcarrousel</b>	Di	14:30 – 16:00	Elke week	Doorlopend	Carnisse
<b>Samen in het Middelpunt</b>	Do	10:30 – 12:30	1 keer per 2 weken	Doorlopend	Het Middelpunt
<b>Samen in Oud-Charlois</b>	Do	10:30 – 12:30	1 keer per 2 weken	Doorlopend	Oud-Charlois
<b>Zomer WRAP</b>	Do	10:30 – 12:30	31 juli 14 augustus 28 augustus 11 september	4 keer	Carnisse
<b>Voorlichting/workshop Herstelacademie</b>	Di	13.00 – 14.00	Op verzoek		
<b>Taboe in herstel</b>	Do	14:00 – 16:00	Elke week	Doorlopend	Carnisse

Herstelacademie Charlois is een initiatief van:

## Herstelgroepen en trainingen

### ORIENTATIE EN KENNISMAKING

#### Starten met Herstel

**Dinsdag, 13:00 – 14:00 uur (2 reeksen van elk 3 bijeenkomsten, startend op 5 augustus (vervolg op 12 en 19 augustus) en op 16 september (vervolg op 23 en 30 september, starten bij voldoende aanmeldingen)**

Nieuw bij de Herstelacademie? Deze groep helpt je ontdekken wat herstel is en wat de Herstelacademie voor jou kan betekenen. Je krijgt informatie, deelt je verhaal en ontdekt waar je behoefte aan hebt. Samen maken we een eerste stap richting jouw hersteldoelen.

### HERSTELGROEPEN

#### Herstelervaringen delen

**Elke maandag 14:30 – 16:00 uur**

Een open en veilige plek waar je vrij bent om ervaringen te delen en naar anderen te luisteren. Deze uitwisseling biedt herkenning, erkenning en steun in jouw herstelproces.

#### Samen in het Middelpunt (Huis van de wijk Het Middelpunt)

**Elke donderdag om de week, 10:30 – 12:30 uur**

In deze herstelgroep staat verbinding centraal. Je deelt met elkaar hoe het gaat, waar je tegenaan loopt en viert kleine en grote successen samen. Je voelt je gesteund door mensen die je begrijpen.

#### Samen in Oud-Charlois (Huis van de wijk Oud-Charlois)

**Elke donderdag om de week, 10:30 – 12:30 uur (start september)**

In deze herstelgroep gaan we laagdrempelig met elkaar in gesprek. We delen met elkaar hoe het gaat en wisselen ervaringen met elkaar uit. Je kunt je gesteund voelen door mensen die je begrijpen.

#### Taboe in Herstel

**Elke donderdag 14:00 – 16:00 uur**

Er zijn onderwerpen waar we vaak over zwijgen, zoals schaamte, schuld, verslaving of terugval. In deze groep kun je openlijk praten over deze onderwerpen. Je leert dat je niet de enige bent en dat juist delen kan helpen bij herstel en zelfacceptatie.

Herstelacademie Charlois is een initiatief van:

## CREATIEVE EXPRESSIE

### Creatief in Herstel

**Elke maandag 13:00 – 14:30 uur**

Samen werken we met kleuren, vormen, muziek of woorden. Creativiteit helpt om gevoelens te uiten waar je moeilijk over kunt praten. Je leert meer over jezelf en ontdekt nieuwe kanten van jouw herstel. Het gaat niet om mooi of perfect, het gaat om doen en ervaren.

## THEMABIJENKOMSTEN

### Themabijeenkomst

**Dinsdag, 10:00 – 12:00 (3 bijeenkomsten start 12 augustus, 26 augustus, 9 september en 23 september) (start bij voldoende aanmeldingen).**

Deze bijeenkomsten bieden verdieping op thema's over herstel. We starten met een korte inleiding, gevolgd door groepsgesprek en uitwisseling.

- **AI in herstel** (12 augustus): Wat betekent het toenemende gebruik van kunstmatige intelligentie voor mensen in herstel? We onderzoeken samen hoe technologie kan ondersteunen of juist een uitdaging vormt voor zelfregie, privacy en menselijk contact.
- **Psychosegevoeligheid en herstel** (26 augustus): In deze bijeenkomst verkennen we wat het betekent om gevoelig te zijn voor psychose. Wat helpt, wat belemmert? Ervaringen, stigma en omgaan met triggers staan centraal.
- **Naasten en herstel** (9 september): Herstellen doe je niet alleen. We staan stil bij de rol van naasten: hoe kunnen zij ondersteunen? En hoe behoud jij als naaste of betrokkene je eigen balans?
- **Thema naar keuze** (23 september)

### Herstelcarrousel

**Elke dinsdag 14:30 – 16:00 uur**

In de Herstelcarrousel maken we kennis met verschillende herstelspellen, werkvormen en methodes. Denk aan spellen zoals Steekje Los, Alles op Tafel, het Kwaliteitenspel en de Stigmakoffer. Deze spellen helpen je om op een speelse manier na te denken over herstel, ervaringen te delen en van elkaar te leren. We variëren elke keer, zodat je steeds iets nieuws ontdekt en kunt ervaren welke werkvorm bij jou past. Dit geeft niet alleen plezier, maar ook inzicht en nieuwe inspiratie voor jouw herstelproces.

Herstelacademie Charlois is een initiatief van:

## TRAININGEN EN CURSUSSEN

### Zomer WRAP (Wellness Recovery Action Plan)

**Donderdag 10:30 – 12:30 (4 bijeenkomsten start 31 juli, 14 augustus, 28 augustus & 11 september). (Start bij voldoende aanmeldingen).**

De WRAP is een herstelplan dat je zelf maakt. Met de speciale Zomer WRAP kijk je naar wat jou helpt om goed voor jezelf te zorgen in de zomer, hoe je signalen herkent en wat je kunt doen als het minder goed gaat. In de groep leer je van elkaar en ontdek je hoe je jouw kracht en zelfregie kunt vergroten.

### Werkgroep Herstel werkt

**Dinsdag 10:00 – 12:00 uur (1 keer per 2 weken)**

Speciaal voor vrijwilligers en stagiairs die met hun eigen ervaringen aan de slag willen. Je leert hoe je jouw ervaringsdeskundigheid op een waardevolle en effectieve manier kunt inzetten.

### Voor professionals

#### Op verzoek

We bieden op aanvraag workshops en voorlichtingen over thema's als onbegrepen gedrag, psychosegevoeligheid en destigmatiserend werken. Onze ervaringsdeskundigen delen praktijkverhalen en denken mee over casussen. Neem contact op om samen te kijken wat past en dan plannen wij iets in.

Herstelacademie Charlois is een initiatief van: